

Самолекување на децата

Што е самомедикација (самолекување)?

Самомедикацијата (самолекување) вклучува сè што прават луѓето за да го одржат личното здравје или здравјето на блиските. Тоа вклучува низа на терапевтски и хигиено-диететски мерки – исхрана, режим на движење, откажување од штетни и нездрави навики; земање на лекови без лекарски рецепт, земање на други средства за одржување на здравјето.

Самомедикацијата (самолекување) се применува со употреба на лекови и други медицински производи за симптоми кои може да ги препознае самиот пациент, како и при здравствени проблеми кои се ограничени сами по себе.

Лековите за самомедикација имаат познат профил на безбедност – ниска фреквенција и тежина на несакани дејства. Пациентите можат сами да ги дозираат лековите и не постои ризик по здравјето при нивна правилна употреба. Таквите лекови се издаваат на барање на пациентот и со препорака на фармацевтот без лекарски рецепт.

Користењето на лековите за самолекување е поврзано со поголема одговорност на пациентот за сопственото здравје. Доколку симптомите продолжат повеќе од три дена, пациентот се упатува на консултација со лекар.

Самолекување на децата

Децата се меѓу најранливата популација во секое опшество. Децата и возрасните се различни не само по надворешните карактеристики, туку постојат и физиолошки разлики во однос на развојот и зрелоста на органите и составот на телото, кои значително влијаат на ефективностата и сигурноста на лековите. Затоа, употребата на лекови кај доенчиња и деца, со и без рецепт, претставува голем предизвик за здравствените работници и родителите.

Искуствата покажуваат дека децата најчесто страдаат од мали заболувања.

Кога може да се примени самолекување кај децата

Најчестите заболувања кај децата како што се главоболка, настинка, грип, пролив, запек, болки во грлото, може да се третираат во домашни услови. Овие најчести заболувања може да се третираат со лекови што се издаваат без рецепт и без да се бара совет од педијатар. Кога детето ќе се разболи, родителската загриженост зависи од нивното знаење во врска со заболувањето. Родителите може да добиваат совети од здравствените работници, медиумите, од семејството, пријатели и други извори кои влијаат на нивното справување со болеста на нивното дете. Генерално се смета дека родителите кои имаат поголеми медицински познавања полесно и подобро ќе се справат со симптомите на болест на нивното дете.

Самолекувањето кај деца најчесто се применува во следните случаи

Настинка кај деца

Настинката е едно од најчестите заболувања; околу една третина од вкупно прегледаните деца кај матичен лекар се жалат на настинка. Иако обичната настинка е лесно заболување, родителите сеуште имаат проблем со справувањето со симптомите на настинка кај нивните деца. Во многу земји лековите за намалување на температурата и други лекови што ги ублажуваат симптомите на настинка може да се користат и без препорака од лекар.

Децата се поподложни на настинки отколку возрасните. Фреквенцијата се намалува со возраста, заради развивањето на имунолошкиот систем. Одредени истражувања укажуваат на тоа дека во просек децата под една година просечно добиваат околу 6

настинки годишно; деца од 1 – 2 години, 5,7; деца од 3 – 4 години, 4,5; деца од 5 – 9 години добиваат околу 3,5 настинки годишно.

Производите кои се одобрени да се користат кај деца на возраст под 6 години се препарати кои најчесто содржат: лекови за намалување на температура, средства за искашлување, средства против алергии кои го намалуваат излучувањето на секрети, лекови што ја спречуваат сувата кашлица, и капки за нос што ги намалуваат симптомите на „затнат нос“. Овие категории на лекови се даваат за лекување на различни симптоми на настинка. Најчесто се комбинираат едни со други и се даваат посебно или како одобрени комбинации на готови лекови.

Главоболка кај деца

Ретките главоболки се вообичаени и не бараат дополнителни испитувања или третман. При почесто повторување на главоболките треба да се консултира лекар, во повеќето случаи ова може добро да биде направено во примарна здравствена заштита.

Самолекувањето се спроведува со, и без лекови. Потребно е најпрво родителите да ја следат состојбата на детето, да ги избегнуваат состојбите во кои детето би било изложено на стрес, гладување, замор, иритација од светлина или бучава. Родителите треба да водат дневник на главоболки и да ги нотираат можните причини за нив. Редовното вежбање може да биде од корист. Доволен сон, редовни оброци, одбегнување на непотребно брзање, се важни аспекти на терапијата.

Доколку и покрај овие мерки се појавува лесна главболка, може да се дадат лекови против болка во препрачана доза и времетраење, во консултација со фармацевтот и од лековите допуштени за издавање без лекарски рецепт. Такви се парацетамол, ибупрофен, напроксен и други во форма на сирупи, свеќички или таблети за деца.

Запек кај деца

Запекот предизвикува низа од проблеми на кои се жали детето врзани за органите за варење. Благоот запек кај децата вообичаено може да се лекува со промени во исхраната, одредени вежби и физичка активност.

Доколку празнењето на цревата предизвикува болка и страв и/или празнењата на дебелото црево се поретки од еднаш на секои три дена, треба да се даде соодветна терапија. Значаен дел од третманот е едукацијата и воспоставувањето на нормални цревни навики.

Во случаи кога тежок запек постои неколку недели се препорачува апликација на мали клизми (мини клизми) пет последователни утра и лекови на база на лактулоза. Кај полесните случаи, како и кај доенчињата, доволно е да се користат само лекови на база на лактулоза. Долготрајната употреба на лаксативи треба да се избегнува.

Мора да се спроведат промени во исхраната што е можно побргу со цел да се вклучат колку е можно повеќе диететски влакна.

Вклучувањето на педијатар, детски хирург и детски психијатар треба да се бара во разрешување на тешките форми на запек.

Пролив

Проливот кај децата најчесто е последица на вирусно заболување на цревата, но може да биде и од посериозни бактериски инфекции или други причини. При лесни проливи се препорачува диета со лесна храна, третман со средства за надокнадување на течности (орална рехидрациска солуција) и давање на пробиотици (средства за нормализирање на цревната флора)

По фазата на рехидрација се продолжува со нормална исхрана.

Ако проливот или повраќањето продолжуваат, родителите трба да обезбедат адекватен внес на течности и соли. Ова може да се постигне преку нормална исхрана, но ако детето одбива да јаде, треба да се поттикнува дополнителен внес на течности. Не смее да се применува самолекување за деца помали од 6 месеци, кога е лоша општата состојба, тешка дехидратација, пролив што трае повеќе од 5 дена, губење на тежина, силна стомачна болка, кржави столица.

Кампањите промоција на миенето раце ги редуцира епизодите на дијареја кај децата за 30% и во богатите и во сиромашните земји.

Препораки за родителите за безбедно спроведување на самолекувањето кај децата

Светската здравствена организација, Медицината базирана на докази и соодветно, законодавството на нашата земја ги дава следните општи препораки за родителите при самолекувањето на децата:

- Секогаш читајте го упатаството за лекот;
- Да знаете кој лек сте го дале на Вашето дете и во која количина;
- Немојте да си играте доктор!
- Следете ги препораките кои се дадени за годините и тежината;
- Придржувајте се кон препораката, “вон дофат на деца”;
- Секогаш провери го пакувањето и самиот лек дали покажува знаци на фалсификување
- Кога сметате дека заболувањето на Вашето дете е лесно, најпрвин применете, доколку е потребно промени во исхраната или терапија со билни препарати;
- Доколку е потребно намалете го стресното влијание кај Вашето дете;
- Не треба да паничите во врска со ново настаната состојба кај Вашето дете;
- Доколку симптомите на заболувањето кај Вашето дете продолжат по применетиот третман на самомедикација, тогаш треба да се обратите на лекар.

Република Македонија

Во Република Македонија за самолекување се дозволени само безбедни лекови распределени по повеќе дозирани форми и јачини, прилагодени за возраста за која се наменети и местото на примена.

Лековите допуштени за самолекување на деца се внимателно одбрани и ги задоволуваат критериумите во однос на состојбите кои може да бидат предмет на самолекување, фармацевтските дозирани форми кои може да ги користат децата и безбедноста и сигурноста на самите лекови.

Современиот начин на живеење, можноста за подостапни информации и соодветни здравствени установи и работници, поголемата здравствена култура на граѓаните од една страна, и можноста за самолекување на полесни состојби и симптоми без посета на лекар би можело да ги намали трошоците на здравствените фондови, да се избегне трауматизирањето на децата при одењето на лекар, да се заштеди време на родителите.

Проф. Д-р Бистра Ангеловска